VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Удары - это один из основных способов работы, используемый в бузе, они прекрасно иллюстрируют огромные возможности и богатства бузовской техники. Кроме того, на их примере будет показано, что современные спортивные специалисты знают куда меньше о способах выполнения ударов, чем наши предки создавшие боевое искусство - бузу.

Для лучшего понимания бузовская работа сравнивается с хорошо известной техникой каратэ и бокса, краткий сравнительный анализ этих техник уже делался в статье ***"Боевое искусство. Буза. Техника."***.

Эффективность удара зависит от трех факторов, это сила, жесткость и скорость. В различных системах единоборств задача их максимализации решена по-своему, разберемся кто, как это делал и что из этого получилось.

1. Сила

Вопрос, от чего зависит сила удара, подробно исследован спортивной наукой, специалисты пришли к следующим выводам, приведем отрывок из книги З. М. Хусяйнова "Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации". "…Акцентированный удар - это очень сложное двигательное действие, которое состоит из поступательного и вращательного перемещения звеньев тела боксере относительно пола. Результаты биомеханических исследований (в. М. Клевенко, 1968; К. Бартониетц, 1974; 1978) свидетельствуют, что в нокаутирующих ударах очень важную роль играют вращательные движения звеньев тела в различных суставах вокруг вертикальных осей. Поэтому более подробно остановимся на описании некоторых вариантов вращения звеньев тела вокруг вертикальной оси при выполнении прямого удара правой в голову. Для этого следует выяснить эффективность прямых ударов в голову, в которых используются различные оси вращения (рис.1) проходящие через середину тела ($а$-$а^1$), а также через левую ногу и левое плечо ($б$-$б^1$).

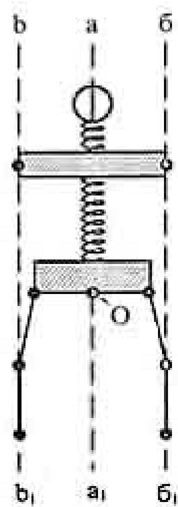


Рис.1

По данным В. М Клевенко (1968) в первом случае момент инерции движущегося тела с центром тяжести в точке О и осью вращения (а-а^1) будет равен:

$I_x = bh^3/12$

В данном случае формула говорит о существенной зависимости момента инерции от расстояния h, которое обусловлено шириной плеч боксера. В то же время при увеличении этого расстояния вдвое, т. е. при вращении тела вокруг вертикальной оси б-б^1, проходящей через левое плечо и левую ногу (рис. 1), момент инерции увеличивается в четыре раза:

$I_{x1} = Bh^3/3$

Таким образом, для увеличения эффективности удара необходимо иметь наибольшее расстояние ударной части перчатки от вертикальной оси вращения.

Как уже отмечалось выше, что ударное движение боксера представляет собой сложное двигательное действие, включающее в себя поступательное и вращательные движения. Учитывая это, кинетическая энергия поступательно-вращательного ударного движения ("живая сила") будет выражаться суммой:

Половины произведения массы тела (m) на квадрат скорости движения (v^2);

Половины произведения момента инерции тела ($m*r^2$) на квадрат угловой скорости вращения (w^2).

$E_{кин} = mv^2/2 + mr^2w^2/2 = m/2(v^2 + r^2w^2)$

Следовательно кинетическая энергия (поступательно-вращательного) во многом определяется суммарной скоростью поступательного (v) и вращательного (?), а также радиусом вращения (r)."

Сила удара зависит от того, вокруг какой оси происходит вращение тела. В каратэ используется наихудший, с точки зрения биомеханики, способ нанесения удара рукой, т. к. осью вращения выбран позвоночник (рис. 2). В каратэ (восточных единоборствах) чтобы хоть как-то улучшить (в смысле увеличить силу) удар, вынуждены выполнять реверс и амплитудный бросок тела в направлении удара (об этом смотри статью "Боевое искусство. Буза. Техника."). Реверс - это разнонаправленное движение одной части тела по отношению к другой, например, при движении правой руки вперед, резко отдергивается левая, или в момент движения вперед правого плеча отдергивается назад правое бедро. Реверс действительно усиливает удар, но это усиление для каратистского удара бесполезно и заметно только каратистам.

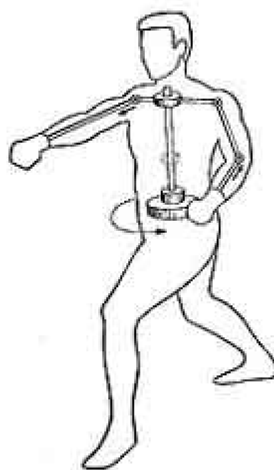


Рис.2

Реверс используется в бузе очень эффективно и совершенно не так как в каратэ, в ней есть целый способ работы построенный на использовании реверса.

В боксе при ударе правой рукой вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо (рис. 3), из-за этого расстояние от оси вращения до плеча бьющей руки возрастает примерно в два раза, по сравнению с каратистским ударом, что увеличивает импульс удара в четыре раза.

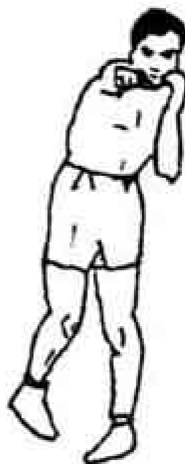


Рис.3

В бузе при выполнении удара ось вращения, аналогичным образом походит через плечо и ногу, но в бузе бьют не так, как в боксе. Сила удара в каратэ и боксе складывается из двух составляющих поступательного и вращательного, вокруг вертикальной оси, движения тела. В бузе кроме вышеперечисленных двух составляющих, участвует еще и третья - качание. Качание - это движения оси, вокруг которой происходит вращение тела, в сторону удара, по траектории похожей на траекторию движения маятника в метрономе, который используют музыканты (рис. 4).

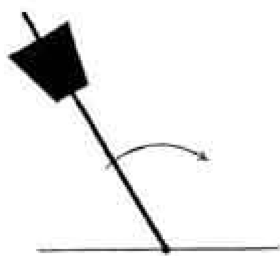


Рис.4

Разберемся, за счет чего качание увеличивает силу удара. Во-первых, за счет увеличения скорости удара, т.к. к двум составляющим из которых складывается общая скорость удара,

это скорость поступательного и вращательного движения, добавляется третья возникающая за счет качания. Во-вторых, качание позволяет вложить в удар всю массу человеческого тела, до последнего грамма. Напротив, в боксе и карате где удар выполняется вокруг вертикальной оси, в удар не вкладывается масса частей тела, расположенных близко к оси вращения, т.к. в них нет движения направленного в сторону удара. Заметной такой частью тела, масса которой не вкладывается в удар, является голова.

Бузовской способ выполнения удара дает возможность достичь предельной, для человеческого организма силы удара. Ни одна другая техника не позволяет выполнить удар сильнее, даже теоретически. Возникает вопрос, почему в каратэ и, особенно в боксе, где целые институты занимаются совершенствованием техники ударов, не используют качание? Вовсе не потому, что они дураки такие. Дело в том, что если каратист или боксер будет выполнять удар с качанием, то, в случае промаха, он потеряет равновесие, за что немедленно будет наказан противником. Справедливости ради, надо отметить, что в боксе, особенно профессиональном, есть отдельные мастера, использующие на свой страх и риск технику ударов с качанием.

В бузе подготовленные бойцы сохраняют равновесие не только в случае промаха, но даже если этот промах сопровождается дополнительным воздействием противника, а если и теряют, то это не сказывается на их боеспособности.

Почему в бузе спокойно относятся к ситуации идентифицируемой как потеря равновесия, а в каратэ и боксе ее боятся. Основных причин две. Во-первых: удар, как в каратэ, так и в боксе является законченным движением, имеющим начало и конец. Удар выполняется из одного определенного положения и приходит в другое, столь же определенное, соответствующее строгим требованиям. Одно из важнейших требований, предъявляемых к этим положениям, это устойчивость. Если каратист, или боксер, выполнив удар, теряет равновесие, он не риходит в многократно отработанную позицию, его мозг классифицирует его собственное действие как ошибку, он выпадает из заложенной в него системы координат, построенной

на определенных стойках, перемещениях, ударах, защитах, проще говоря, боец теряется. Даже если боец не растерялся, он не сможет эффективно противодействовать сопернику, т.к. в этих системах нет техник, позволяюНа бузника промах по противнику не оказывает никакого психотравмирующего воздействия, т.к. в бузе используется совершенно другая система мышления по сравнению с боксом или каратэ. В бузе нет ударов, нет блоков, нет бросков, никаких приемов вообще нет, а раз нет приемов, то нет и не получившихся приемов, есть одно непрерывное движение, выполняемое по определенным принципам, принципам эффективного ведения боя. Для бузника не существует неожиданных или непривычных ситуаций, т.к. приемов нет и привыкнуть ему было не к чему. В этой статье приходится выхватывать из непрерывного бузовского движения маленький отрезок и, отступая от канона, обозвать его ударом, хотя у этого движения на самом деле нет ни начала, ни конца.

Второй причиной, по которой в бузе спокойно относятся к ситуации, когда проекция центра тяжести выходит за площадь опоры, это называется потеря равновесия, является то, что в бузе устойчивость сохраняют не так как в боксе или каратэ.

Существует два типа устойчивости, это статическая, ее иллюстрирует пирамида с широким основанием и динамическая, иллюстрация - кукла ванька-встанька. Каратэ - это система с ярко выраженным стремлением использовать статическое равновесие, отсюда широкие стойки с низким центром тяжести. Бокс - система более подвижная, чем каратэ, но в нем так же доминирует статический способ поддержания равновесия, т.е. боксер постоянно следит за тем, чтобы проекция центра тяжести не выходила за площадь опоры, а если это происходит, то в боксе есть только один способ восстановить равновесие, это сделать шаг в нужном направлении чтобы переместить площадь опоры под центр тяжести. Буза - это система, в которой основным способом поддержания равновесия является динамический, при естественно постоянном использовании статического. Яркий пример удержания динамического равновесия в приложении к человеку, это канатоходец на канате. Теряя равновесие он не может сделать шаг влево или вправо, оно восстанавливается за счет умелого манипулирования собственным телом. Это манипулирование

происходит не абы как, не случайными хаотическими движениями, а специальными, выверенными, являющимися основой профессионального мастерства канатоходца.

Бузник, как канатоходец сохраняет равновесие не столько перешагиванием, сколько за счет управления собственным телом. Не надо представлять себе действия бузника, похожими на балансирование руками и ногами подскользнувшегося человека, все гораздо сложней и одновременно проще. Каждое бузовское движение, берем конкретно удар, содержит в себе не только ударное движение рукой, но и потенциальную возможность выхода из удара, с продолжением атакующих действий, в случае промаха. Рассмотрим это на примере, представьте себе акробата выполняющего сальто с пируэтом, это прыжок с вращением в двух плоскостях. Такая сложная траектория движения задаетя одномоментно во время отталкивания от опоры, т.е. тело спортсмена в начале движения уже полностью содержит его в себе. Бузовской удар, это даже в чем-то сложнее, чем акробатический прыжок. Такой прыжок, это действие, заранее спланированное и точно определенное, без возможностей его изменения, а бузовской удар до определенного момента его развития, содержит возможность выбора. Из удара с качанием можно, без потери равновесия выйти несколькими способами "журом" с одновременн

щих действовать в подобных ситуациях. На бузника промах по противнику не оказывает никакого психотравмирующего воздействия, т.к. в бузе используется совершенно другая система мышления по сравнению с боксом или каратэ. В бузе нет ударов, нет блоков, нет бросков, никаких приемов вообще нет, а раз нет приемов, то нет и не получившихся приемов, есть одно непрерывное движение, выполняемое по определенным принципам, принципам эффективного ведения боя. Для бузника не существует неожиданных или непривычных ситуаций, т.к. приемов нет и привыкнуть ему было не к чему. В этой статье приходится выхватывать из непрерывного бузовского движения маленький отрезок и, отступая от канона, обозвать его ударом, хотя у этого движения на самом деле нет ни начала, ни конца.

Второй причиной, по которой в бузе спокойно относятся к ситуации, когда проекция центра тяжести выходит за площадь опоры, это называется потеря равновесия, является то, что в бузе устойчивость сохраняют не так как в боксе или каратэ.

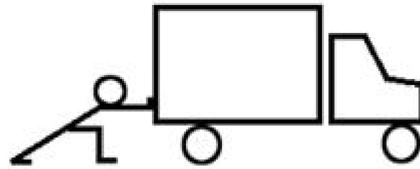
Существует два типа устойчивости, это статическая, ее иллюстрирует пирамида с широким основанием и динамическая, иллюстрация - кукла ванька-встанька. Каратэ - это система с ярко выраженным стремлением использовать статическое равновесие, отсюда широкие стойки с низким центром тяжести. Бокс - система более подвижная, чем каратэ, но в нем так же доминирует статический способ поддержания равновесия, т.е. боксер постоянно следит за тем, чтобы проекция центра тяжести не выходила за площадь опоры, а если это происходит, то в боксе есть только один способ восстановить равновесие, это сделать шаг в нужном направлении чтобы переместить площадь опоры под центр тяжести. Буза - это система, в которой основным способом поддержания равновесия является динамический, при естественно постоянном использовании статического. Яркий пример удержания динамического равновесия в приложении к человеку, это канатоходец на канате. Теряя равновесие он не может сделать шаг влево или вправо, оно восстанавливается за счет умелого манипулирования собственным телом. Это манипулирование происходит не абы как, не случайными хаотическими движениями, а специальными, выверенными, являющимися основой профессионального мастерства канатоходца.

Бузник, как канатоходец сохраняет равновесие не столько перешагиванием, сколько за счет управления собственным телом. Не надо представлять себе действия бузника, похожими на балансирование руками и ногами подскользнувшегося человека, все гораздо сложней и одновременно проще. Каждое бузовское движение, берем конкретно удар, содержит в себе не только ударное движение рукой, но и потенциальную возможность выхода из удара, с продолжением атакующих действий, в случае промаха. Рассмотрим это на примере, представьте себе акробата выполняющего сальто с пируэтом, это прыжок с вращением в двух плоскостях. Такая сложная траектория движения задаетя одномоментно во время отталкивания от опоры, т.е. тело спортсмена в начале движения уже полностью содержит его в себе. Бузовской удар, это даже в чем-то сложнее, чем акробатический прыжок. Такой прыжок, это действие, заранее спланированное и точно определенное, без возможностей его изменения, а бузовской удар до определенного момента его развития, содержит возможность выбора. Из удара с качанием можно, без потери равновесия выйти несколькими способами "журом" с одновременнся одномоментно во время отталкивания от опоры, т.е. тело спортсмена в начале движения уже полностью содержит его в себе. Бузовской удар, это даже в чем-то сложнее,

чем акробатический прыжок. Такой прыжок, это действие, заранее спланированное и точно определенное, без возможностей его изменения, а бузовской удар до определенного момента его развития, содержит возможность выбора. Из удара с качанием можно, без потери равновесия выйти несколькими способами "журом" с одновременной атакой ногой, через "покач" с выходом на бросок или комбинацию нога-рука, или "жаворонком" с ударом ногой или рукой в зависимости от дистанции до противника. Не будем пояснять бузовские термины, обозначающие особые способы выполнения движения телом в сочетании с перемещениями, бузникам они понятны, а другим, чтобы объяснить надо на каждый писать по книге или позаниматься с тренером.

Бузник может так вложиться в удар, что уже никакие потенциальные возможности не помогут восстановить равновесие. Что произойдет тогда? Да ничего неожиданного и неприятного, бузник двигаясь по траектории удара, восстановит равновесие, за счет кувырка через плечо бьющей руки или, например, выполнив акробатическое колесо, с возможной одновременной атакой ногой. Буза - это бесконечная свобода движений выполняемых по определенным принципам.

Вторым фактором, влияющем на эффективность удара, является жесткость. Жесткость удара зависит от двух вещей, мышечной силы бойца и положения, которое принимает его тело в конечной фазе удара. С силой, я думаю, все ясно, чем она больше, тем лучше, при соблюдении определенных условий. Сила должна быть быстрой, бойцу необходимо мгновенно напрягать мышцы, если это напряжение размажется во времени, то жесткости в ударе добиться не удастся. Разберемся с положением тела, с той конструкцией, в которую должен выстраиваться скелет, в конечной фазе удара. Один и тот же человек выполняя удар по разной технике, может демонстрировать разную жесткость. Вопрос, каким должно быть положение тела, не является сильно сложным. Представьте себе, что вам нужно толкать заглохший автомобиль, несколько раз попробовав, вы примите положение тела близкое к показанному на рисунке 5, именно такое положение тела обеспечивает наиболее жесткую, с минимальными затратами, передачу усилия от сильной нижней части тела, через позвоночник и руки к толкаемому предмету.



Если попытаться толкать в положении показанном на рисунке 6, то появится переламывающий тело момент, для противодействия которому надо будет сильно напрячь мышцы затрачивая огромные усилия. Другими словами, при равной затрате усилий в положении (рис. 5) по сравнению с положением (рис. 6) за счет рационального выстраивания скелета, вы сможете обеспечить гораздо большую жесткость конструкции. В каратэ, положение тела, которое принимает боец в конце удара соответствует рисунку 6, т. е. худшему из возможных. Поэтому каратист никогда не сможет добиться максимальной жесткости удара, поэтому каратисты вынуждены всяческими способами наращивать силу, особенно силу пресса, чтобы за счет этого компенсировать недостатки своей техники.

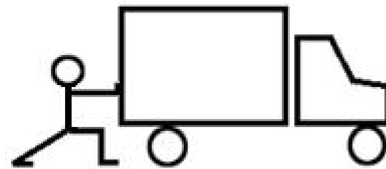


Рис.6

В боксе дела обстоят лучше, чем в каратэ, поэтому боксеры бьют жестче. Несмотря на то, что удар в боксе выполняется при вращении вокруг вертикальной оси, за счет того, что она смещена в сторону от позвоночника, тело боксера занимает наклонное положение (рис. 7). Это позволяет выстроить конструкцию скелета хотя и не оптимальную, но гораздо лучшую, чем в каратэ.



Рис.7

В бузе, поскольку удар выполняется с качанием, т.е. с некоторым наклоном тела, бузник имеет возможность придать телу оптимальное, обеспечивающее максимальную жесткость, положение, и оно для каждого бойца будет свое. В бузе используется целая система, позволяющая бойцу сначала найти, а потом научиться принимать и использовать оптимальное положение тела и не только в ударе, но и в каждом движении.

Переходим к третьему фактору, влияющему на эффективность удара - скорости. Все знают, что в ударе должна быть скорость, но мало кто знает, что существует три вида скоростей, используемых в боевом искусстве. Первый вид скорости, о нем знают представители всех видов единоборств, связан с таким понятием как волна. Волнообразное движение представляет собой поочередное включение в удар звеньев тела, приводящее к последовательному увеличению скорости движения его частей. Этот вид скорости широко используется в бузе, система работы, построенная на нем называется "бузовка". Слово бузовка - означает разновидность плетки.

Если первый тип скорости знают и применяют все, то о втором знают немногие, а применяют его только в бузе. Второй тип скорости - это скорость длинной палки, если бить ею, держа ее за другой конец (рис. 8). В таком ударе есть скорость, есть хлесткость и нет никакой волны, ее просто не может быть на жесткой палке. Остановимся подробнее на ударах, использующих второй вид скорости, эти удары, практически не уступая по быстроте ударам, использующим принципы волны, превосходят их в жесткости. Третий вид скорости в этой статье мы рассматривать не будем.

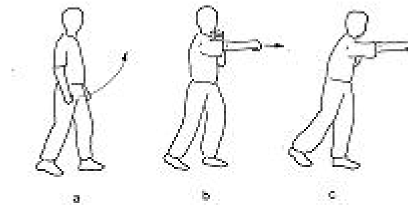


Рис.8

Чтобы удар был эффективным он должен выполняться не по цели, а за цель или внутрь цели. Волнообразный удар (например, прямой удар в боксе) начинается с толчка ноги, далее идет вращение таза, которое переходит во вращение корпуса и в последнюю очередь выбрасывается рука. К тому моменту, когда кулак подходит к цели, ноги и корпус уже совершили большую часть своего движения, поэтому в конце удара кулак движется по траектории в основном за счет разгиба руки. Жесткость любой конструкции определяется жесткостью ее самого слабого элемента, которым в цепи нога-корпус-рука, является рука, она и будет определять жесткость удара. В волнообразном ударе, в конце движения рука работает в динамическом режиме, идет ее активное разгибание, это движение полностью зависит от силы мышц руки. В результате жесткость удара будет определяться исключительно силой мышц руки и не зависеть от возможностей наиболее мощных частей тела, ног и корпуса.

В ударе использующим второй тип скорости, все происходит совершенно по-другому. Удар начинается с движения руки, в простейшем случае (рис. 8), прямой руки. Ноги и корпус в удар включаются в последний момент, когда кулак уже доставлен к цели. Движение кулака внутрь цели происходит за счет мощной работы ног и корпуса, рука при этом работает в статическом режиме, т.е. просто удерживает свою форму, которая является оптимальной для достижения максимальной жесткости. В таком режиме рука может выдержать огромную нагрузку. Поясним, лежа на скамейке, на прямых руках вы можете держать штангу такого веса, которого не выжмите никогда. Таким образом, жесткость удара будет определяться силой ног и корпуса и мало зависеть от руки, как в волнообразном ударе. Понятно, что ноги и корпус обеспечивают гораздо большую жесткость, чем рука.

Рассматривая рисунок 10 можно прийти к мысли, что такой удар потребует на свое выполнение больше времени, чем прямой

удар от плеча, за счет того, что кулак идет по более длинной категории. На самом деле время выполнения обоих ударов будет примерно одинаковым. На рисунке 11а показана схема работы руки в прямом ударе и на рисунке 11б с прямой руки. Из схемы видно, что скорость движения кулака из начальной точки в конечную, определяется угловой скоростью вращения плеча. Поскольку угловая скорость вращения плеча в обоих случаях будет одинаковой, оба удара потребуют равного времени на свое выполнение.



Рис.9a

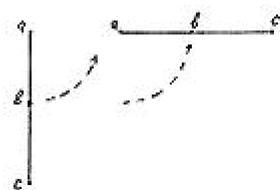


Рис.9b

На улице, когда драка начинается неожиданно или после короткого "базара", боксерских стоек никто не принимает, бить приходится из любого положения в том числе, когда прямая рука находится где-то около кармана, как на рисунке 10. Если с этого положения пробивать сначала поднимая руку к подбородку, то такой удар явно проиграет по скорости удару, изображенному на рисунке 10. Если вас интересует уличная драка, то учитесь бить так.

Удары, использующие второй тип скорости, выполняются по круговым траекториям, в простейшем случае почти прямой рукой и можно подумать, что от подобного типа ударов легко защититься, т.к. они размашисты, хорошо заметны, и их легко блокировать и т.п. - это глубокое заблуждение. Действительно, если каратист или боксер, работая по своей системе, со своими коллегами будет применять такие удары, он очень быстро будет наказан соперником, т.к. в рамках этих систем эта техника не работает.

Разные виды ударов, это как разные виды оружия, каждый из них требует своей системы применения. Например, у рапиры использующей главным образом укол будет одна техника, у сабли, где доминируют рубящие удары - другая. Для каждого вида оружия разработана своя техника и тактика ведения боя, максимально использующая его положительные свойства и особенности, так что не стоит рапирой работать по сабельной технике и наоборот.

В бузе имеется целая система работы ударами, использующими второй тип скорости, такая система есть как для рук, так и для ног, для рук она называется "рогач". Руки в "рогаче" работают как рога, поэтому и "рогач". "Рогач" обеспечивает очень надежную защиту от любого вида нападения, а защититься от "рогачевских" ударов ни чуть не легче, чем от боксерских. Техника ударов в "рогаче" гораздо богаче, чем в боксе, т.к. в качестве ударной поверхности используется не только торец кулака, но ве приемлимые части руки. В "рогаче" своя манера движений и перемещений, он прекрасно сочетается с работой ногами и бросковой техникой.

В заключение хочется затронуть один, важный вопрос, прозвучавший на форуме нашего сайта: "Почему бузники обладая столь совершенной техникой, не становятся в очередь, для участия в различных "боях без правил", чтобы проявить себя и заработать денег?". Я не буду рассматривать этот вопрос, с точки зрения целесообразности подобных действий для бузы, как воинского боевого искусства, с моральной и религиозной позиции, а разберу его чисто технически.

Победа в единоборстве без оружия зависит от трех составляющих, главная из них - это волевые качества бойца, вторая по значимости - это сила и третья составляющая - это техника. Преимущество в силе с лихвой компенсирует недостатки техники, если бы это было не так, то в спорте не было бы весовых категорий, а люди не придумали бы бой оружием.

В бузе, как традиционной воинской системе не используется спортивная методика подготовки бойцов. Никто никого не кормит стимуляторами, анаболиками, креатином, глютамином, протеином и т.д., и т.п., нет ломовой силовой подготовки, никто не выводит человека на предел его физических возможностей и т.д и т.п. В соревнованиях, типа боев без правил, боец спортсмен за счет превосходства в силе будет иметь преимущество перед бузником с традиционной подготовкой. Такого преимущества не будет на улице, так как только там бой действительно без правил. Подготовленный бузник с высокой вероятностью порвет спортсмена с помощью воинской хитрости и подходящих для этого подручных приспособлений. Если бы в обычной жизни за пределами спорта сила была бы решающим фактором, то мы бы до сих пор ходили бы даже не в шкурах, а с фиговым листочком, шкуру человек не смог бы отобрать у более сильного животного медведя, тигра и т.д.

Логично возникает вопрос: "Почему мы в бузе не используем спортивную систему подготовки. Вовсе не потому, что мы ее не знаем. Знаем, и очень хорошо, у нас занимаются люди с высшим спортивным образованием. Чтобы использовать спортивную методику надо вести образ жизни спортсмена. Спортсмен долго спит, много и хорошо ест, тренер оберегает его от стрессов, решает его бытовые проблемы, в результате у спортсмена накапливается много свободной энергии, которую он и тратит на тренировки, наращивание мышечной массы, силы, выносливости и т.д. Человек, живущий обычной жизнью, на плечах которого дом, семья, работа, который редко высыпается и ест нерегулярно, подвергается множеству стрессов и почти не имеет свободного времени, не может тренироваться как спортсмен, не оставляет ему жизнь сил для этого, такая тренировка убьет его. Буза - это система, которая позволяет подготовить к бою обычного человека. Бузовские тренировки не отнимают энергию, а прибавляют ее, как задорная пляска. Бузовская техника доведена до такого уровня совершенства, что позволяет даже человеку, ослабленному жизненными неурядицами выполнить удар достаточной силы, чтобы вырубить противника.

Притащить в бузу спортивную методику, это все равно, что выращивать волчонка в зоопарке, в таких условиях он вырастет

большим и сильным и сможет победить тех, кто слабее его, но, оказавшись за пределами зоопарка в дикой природе, это изнеженное существо непривыкшее бороться за свою жизнь не сможет противостоять ослабевшему, но дикому, злому, хитрому, умелому сородичу. Буза и спорт вещи мало совместимые, они такие же разные как дикая природа и зоопарк.

В завершение все-таки хочу отметить, мы вовсе не против общей и специальной физической подготовки, наоборот целиком за нее, но только для нас это вещь вспомогательная, а для спорта основа основ.

Базлов Г.Н.
"Требования к удару"

1. Удар должен травмировать противника, при этом, бьющую часть тела нужно сохранить неповреждённой.

Можно добиться этого, правильно расположив, бьющую часть тела во время удара. Бьющая рука, нога, голова и т. д. должны находиться в таком положении, чтоб сила удара проходила точно по "силовым линиям" и вся передавалась в конкретное место, в теле противника.

Чем меньше суставов встречается на пути силы и чем короче атакующая часть тела (пясть короче кулака, локоть короче руки), тем проще передать в ударе силу без потерь, а самому не повредиться.

Чем меньше изломов в "силовых линиях", тем лучше передаётся сила.

Атакующая конечность проводит силу, не повреждаясь, если суставы, во время атаки, не разгибаются до конца, не достигают крайних положений. Вращение суставов по естественным траекториям, в момент атаки, в сочетании с расслаблением не участвующих в движении мышц, защищает от травмы и проводит

силу без потерь. Этой же цели служит, привычка бить разными местами в разные цели на теле противника. Например: в пах (по круговой траектории) лучше бить расслабленной кистью, в нос - кулаком, а по шее - ребром ладони.

Если же нам посчастливилось взять в бьющую руку камень или палку, то опасность травмироваться собственной атакой исчезает вовсе. Остаётся только необходимость полностью передать силу удара противнику. А если в руке нож, то и особой силы не требуется. Исходя из этих представлений, в Бузе всегда предпочитается бой оружием, схватке голыми руками.

Специальная закалка рук, набивка и укрепление бьющих мышц и сухожилий, тоже помогает выполнить вышеупомянутое правило, но закалка не является первостепенной задачей. Ведь неправильно сформировав руку в ударе можно её покалечить и закалённую и незакалённую. Считается, что закалка бьющих частей тела происходит естественно - в процессе тренировок.

2. Удар не готовится, а бьётся из любого положения, продолжая естественное движение всего тела, той частью тела, которая "заряжена" на удар.

Любое положение тела возникшее в бою, обладает движением или заключает в себе потенциальное движение (то, которое хочется сделать, которое само просится). Вместо того чтобы принимать привычные, оттренированные положения тела из которых на тренировках нарабатывались атаки, как нередко поступают во многих бойцовских школах, мы для развития своего удара тренируемся использовать, живущее в любом положении скрытое движение. Не боремся с движением, принимая стойки, а продолжаем его, складывая его силу с силой нашего удара. Такое движение служит началом нашего удара, а наша атака становится продолжением движения.

Научившись правильно двигаться, можно управлять внутренним движением, проводя его силу в любую часть тела. По этому, из любого положения тела можно наносить множество сильных и неожиданных ударов.

3. В одном ударе, много ударов.

Каждая из бузовских атак ударом несёт в себе возможность нанесения других "встроенных" ударов. Трансформация одного удара в другой возможна на любой фазе удара.

Если противник защитился и изменил траекторию нашей бьющей конечности или ушёл из зоны поражения, нам не следует возвращаться в исходную позицию для следующей атаки. Изучив бузовские удары, мы можем, в момент изменения обстоятельств боя, продолжить свою атаку, порождая новые удары из предыдущего. Сама перемена ситуации должна извлекать из нашего движения новые победоносные удары.

4.Удары должны гнать противника друг - на друга.

Пропустив удар или испугавшись его, противник резко меняет положение своего тела. Эти изменения всегда однотипны. Мы, зная, куда дёрнется наш враг, должны наносить ему навстречу новые удары. Если всё сделано правильно, то противник будет сам биться об наши удары и снова дергаться, и опять биться.

5. Удары должны отвлекать один от другого.

Атака вниз, отвлекает от атаки вверх. Удар по спине, открывает живот. Удар по затылку, сбивает ориентацию. Удар вдалеке от напряжённых мышц, расслабляет.

6. Удары должны дублировать друг - друга.

Не каждый удар, даже попавший в цель, оказывается поражающим. Чтоб не упустить возникшее преимущество, нужно наносить контрольные удары. Они позволят добить раненого врага или, используя его мгновенное замешательство поразить новую цель. После удачно поразившего удара, хорошо перейти к броску или контролирующему захвату.

7. Бьющая конечность должна хорошо накладываться на поражаемую поверхность.

Это позволит максимально полно передать в тело противника силу удара.

8. Мягким - в жёсткое, жёстким - в мягкое.

Удар, нанесённый жёстким (например, кулаком) в жёсткое (например, в лоб) может привезти к травме бьющей конечности. Удар мягким (например, ребром кулака) в жёсткое позволит не травмироваться и бить сильно. Удар жёстким (например, согнутой фалангой среднего пальца) в мягкое (живот, шею, почку) даст возможность нанести серьёзную травму, при этом сила проникнет глубоко внутрь тела противника.

Допустимы и удары мягким в мягкое, но в некоторых случаях они требуют хорошего овладения техниками "внутренней жёсткости" и управляемым "внутренним движением".

Это не всё…

-1- -2-

Для того, чтобы дать представление о бузовской работе ногами, используем сравнительный анализ аналогичных техник в различных системах единоборств.

Начнем с каратэ. Цитата из книги "Техника каратэ" С.Заяшникова:

"Во всех приемах борьбы ногами, прежде всего, используется разгибание ноги в коленном суставе. Существует две разновидности ударов ногами. Если во время исполнения приема бедро сильно толкается в направлении цели, то такой удар называется гери-кэ-коми (толчковый удар ногой). А если удар ногой наносится, используя лишь разгибание колена, то он носит название гери-кэ-аге. Как правило, удары на длинные дистанции наносятся с помощью кэ-коми, так как участие бедра в прямом ударе увеличивает дальность его действия. В то время как на короткой дистанции удара нога при помощи кэ-аге поднимается вверх (аге-поднимать). Однако надо учитывать следующие принципы во время проведения ударов ногами:

-Сначала рывком поднимаете вверх колено и, не прерывая движения, нанесите удар стопой в цель, затем резко отдерните

ее обратно. Это не даст возможность противнику захватить вашу атакующую ногу или подбить опорную.

-Нога возвращается по той же траектории, что и наносился удар, и тотчас же должна быть готова для новой атаки.

-Опорная нога должна быть слегка согнутой. Ступня прочно стоять на полу, чтобы суметь воспринять отдачу при контакте с целью.

- При проведении приема атакующая нога должна останавливаться строго рассчитано. Удар должен наноситься с миллиметровой точностью. Этому помогает правильное дыхание и напряжение в нижней части живота (ХАРА).

-Старайтесь держать верхнюю часть туловища перпендикулярно полу".

Рассмотрим взятое из той же книги описание техники самого популярного в каратэ удара ногой - маваши-гери:

"Это удар полукругом по стоящему впереди противнику. Он наносится как передней, так и задней ногой. Ударная поверхность ступни: подъем или подушечка под пальцами ног.

*Атакующая нога резко поднимается вверх на уровень бедра, колено максимально согнуто, бедро и голень параллельны полу. Затем, разгибая колено наносится удар. Опорная нога при этом поворачивается на пол-оборота, обеспечивая мощную концентрацию силы вперед. В конечной стадии приема ваше тело должно быть развернуто в плоскости атаки (**рис. 1**). "*.

А теперь кратко проанализируем некоторые принципы и техники, используемые в каратэ при выполнении ударов ногами. Начнем по порядку.

Резкое отведение ноги после удара возможно только в одном случае, если нога босая. Когда на ноге обувь, а тем более тяжелая обувь, такое действие может привести к травме. Отсюда следует первый вывод: **"В технике ножного боя, для наших российских условий, нет места резкому отдергиванию ноги после удара"**.

Далее. Возврат ноги по той же траектории приводит к тому, что боец на некоторое время выпадает из борьбы. Пока его нога возвращается, он бездействует. Если для спорта это допустимо, то в уличном, чаще всего групповом бою, возникновение пауз в действиях может иметь фатальные последствия. Следующий вывод: **"Возвращать ногу после удара по той же траектории не рационально, и даже вредно. Поэтому техника боя ногами обязана быть такой, чтобы обеспечивать бойцу возможность переходить с движения на движение без возврата в какие-то промежуточные положения."**

С тем, что опорной ноге во время удара следует быть слегка согнутой и прочно стоящей на земле, спору нет. Требование миллиметровой точности к каратистскому удару связано с особенностью этого единоборства. В нем используют удары с концентрацией усилия в "точке". В результате, ошибка в дистанции или уход противника на 5-10 см в сторону, делает их малоэффективными. Такая техника становится ненадежной за пределами спортзала, т.к. под воздействием противника и неблагоприятных внешних условий (плохая видимость, скользкая или неровная поверхность, мешающие предметы и т.п.), выполнять удары с миллиметровой точностью крайне затруднительно. Техника для драки или войны должна прощать бойцу неточность в действиях. Этому требованию отвечают удары с проносом, в них также имеет место концентрация усилий, но не в точке, а на довольно значительном отрезке траектории движения.

Сформулируем очередной вывод: **"Основу ножного боя должны составлять удары с проносом"**. Это не значит, что остальные типы пинков надо отбросить, они займут место дополнительных элементов, применяемых в подходящих ситуациях.

Теперь поговорим о необходимости держать верхнюю часть туловища перпендикулярно полу. Такое требование для боя ногами просто абсурдно. Например, большинство ударов современного каратэ (йоко-гери кэ-коми, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери) крайне затруднительно или просто не возможно выполнить с вертикальным корпусом. Поэтому так

никто и не делает. Таким образом получаем: **"Не может быть каких-либо ограничений на положение корпуса, оно должно определяться только конкретной ситуацией"**.

Теперь рассмотрим подробнее технику ранее описанного каратистского удара - маваши-гери. Если вы посмотрите на ***рисунок 1***, то увидите, что в течение всего времени выполнения у бойца открыт пах и опорная нога. Такой способ нанесения удара, очень опасен в драке, где пах и ноги являются основными целями для поражения. Кстати говоря, некоторые продвинутые каратисты не любят работать с новичками, именно из-за того, что те постоянно попадают им в пах своими корявыми, еще непоставленными ударами.

Проведенный анализ был сделан не для того, чтобы доказать несостоятельность каратэ. Оно, как и другие спортивные единоборства, использует оптимальную для своих условий существования технику. Например, бойцу, использующему удары с проносом, нечего делать в соревнованиях по правилам бесконтактного каратэ. Просто то, что хорошо в спорте, не всегда пригодно в реальном, чаще групповом уличном бою.

Рассмотрим технику таэквон-до. Для начала выдержка из книги Чонг Ли "Динамика ударов ног":

"Следующие правила отражают наиболее важные аспекты движений всех ударов ногами. Из этих пяти правил первые три: использовать полную силу только на максимальном распрямлении: высоко поднимать колено и ногу, которой наносится удар, в момент удара корпус с ударной ногой должен составлять прямую линию, при этом особое внимание следует уделять бедрам и ногам.

Использовать полную силу при максимальном распрямлении. Многие вкладывают полную силу в течение выполнения всего удара, в результате их мышцы непрерывно напряжены. Это напряжение не только уменьшает скорость удара, но и напрасно расстраивает силы, если удар наносится с максимальной скоростью, вся нога должна оставаться расслабленной вплоть до момента полного распрямления, затем вся сила (следовательно,

напряжение мышц) должна быть взрывоопасно вложена в один предельно короткий миг.

Высоко поднимать колено и ногу, которой наносится удар. Все удары должны начинаться с максимально высоко поднятого колена. Тогда соответствующий удар можно сделать одним движением. Преимущество при этом заключается в следующем:

А) Удар приобретает большую проникающую силу, когда угол между распрямленной ногой и горизонтально прошедшей через цель уменьшается.

Б) У противника остается меньше времени, чтобы среагировать, при высоко поднятом колене удар можно наносить в различные цели (в верхний, нижний или средний уровни). В результате противнику трудно предугадать, куда именно наносится удар.

В) Удар из такого положения труднее блокировать. Когда удар наносится прямо с земли в какую-либо цель, противнику достаточно опустить свою руку, чтобы сдержать его. Когда нога высоко поднята и находится ближе к телу противника, он не может уже блокировать столь эффективно. Он не может заранее предугадать, по какой траектории будет двигаться нога, и следовательно не может выбрать подходящий блок.

В связи с этим умный боец никогда не будет начинать удар, подтягивая стопу ударной ноги к колену опорной ноги. Такое движение уменьшает скорость и растрачивает силу.

Корпус с ударной ногой должен составлять прямую линию ноги и бедра:

А) Сила и скорость являются непосредственными качествами мощных жестких ударов. Однако если в выполнении удара участвуют только мышцы ноги, сила и скорость определяются только их действием. Толчок, создаваемый при использовании бедер увеличивает скорость движения ноги и дает огромный выигрыш в силе.

Б) Кроме того, даже если бедро выбрасывается в сторону удара, сила и скорость существенно уменьшаются, если весь корпус не движется по той же линии."

Использовать полную силу на максимальном распрямлении - это правило для выполнения любых хлестких, хлыстообразных ударов, будь то удары ногой или рукой. Такие удары выполняются главным образом за счет разгиба в колене и разрушительно действуют на коленный сустав, особенно если их делать в обуви. Больные колени - профессиональное заболевание таеквондистов. Используя хлыстообразную технику при работе в обуви, можно травмировать ногу с одного удара, особенно в горячке драки. Поэтому для боевой техники ног, выдвигаем следующее требование: **"При выполнении ударов движения в коленном суставе должно быть минимальным или полностью отсутствовать"**. Однако, необходимо уточнение: **"В благоприятной ситуации (например, когда исключен промах) использование хлесткого удара вполне оправдано"**.

Теперь о максимально высоко поднятом колене. Такой способ выполнения ударов оставляет открытым пах и опорную ногу. Для таэквондо это не существенно, т.к. там, правилами соревнований запрещены удары ниже пояса. Однако, для улицы это совершенно не приемлемо. Поэтому, можно говорить о том, что **"колено должно подниматься ровно на столько, на сколько надо в данный конкретный момент и не сантиметром выше"**. В таэквондо считают, что у противника остается меньше времени на реакцию, если наносить удар с высоко поднятого колена, т.к. с этого положения можно бить во все уровни, и в результате противнику трудно предугадать направление атаки. Это верно только для этого единоборства, накладывающего большие ограничения по способам воздействия на противника. Для реального боя вс будет с точностью до наоборот. Если все удары начинаются с одного единственного положения, с высоко поднятым коленом, то все они в ъ этом самом положении и блокируются (например, коленом или встречным ударом ноги) и не надо разбираться, куда противник собирался выполнить удар. Можно сформулировать следующее требование к боевой технике ног: **"Для того чтобы действия бойца были наименее**

предсказуемы, ножные удары не должны привязываться к каким то исходным стандартным положениям"

е будет с точностью до наоборот. Если все удары начинаются с одного единственного положения, с высоко поднятым коленом, то все они в ъ этом самом положении и блокируются (например, коленом или встречным ударом ноги) и не надо разбираться, куда противник собирался выполнить удар. Можно сформулировать следующее требование к боевой технике ног: **"Для того чтобы действия бойца были наименее предсказуемы, ножные удары не должны привязываться к каким то исходным стандартным положениям"**.

Несколько слов о том, что корпус, бедро и нога должны быть на одной линии. Такое положение действительно усиливает удар, поэтому его надо использовать. Кстати говоря, сразу снимается вопрос о вертикальном положении корпуса во время удара.

Переходим к анализу техники следующего восточного единоборства, широко использующего удары ногами, - это муай-тай или таиландский бокс. Приводим описание двух характерных для муай-тай ударов взятое из книги О.Терехова и С.Заяшникова "Таиландский бокс":

"Низкий круговой удар ногой (часто называют "лоу-кик"). Это один из основных, часто используемых ударов в тайском боксе. Благодаря тому, что этот удар сложнее увидеть, чем удары в голову и туловище, он становится очень эффективным в бою и часто приводит противника к нокаутам. Удар наносится по внутренней, внешней и задней сторонам бедра.

*Исполнение из боевой стойки вес тела перемещается на левую ногу. Одновременно с поворотом туловища влево, правая, немного согнутая нога, движется по дуге справа на лево к цели. Удар наносится передней нижней частью голени, так как большая берцовая кость гораздо крепче мелких костей стопы (**рис. 2**).*

Круговой удар ногой в туловище и голову. Это также часто применяемый удар в муай-тай. Он обычно используется как решающий удар для достижения победы или как атакующий для последующего развития серией ударов.

*Исполнение: аналогично низкому круговому удару, но в данном случае нога движется в туловище или голову. Особенно эффективен этот удар левой ногой в правое подреберье, так как это область-(область печени) является уязвимым местом. Удар наносится голенью или подъемом стопы (**рис. 3**)."*

В отличие от каратэ и таэквондо круговые удары в муай-тай выполняются с проносом, что делает эту технику более приемлемой для использования в драке, но тут есть свои ограничения.

Круговые удары в таиландском боксе выполняются подъемом или голенью. Это легко травмируемые части ноги, которые можно использовать в качестве ударных поверхностей только после длительной предварительной закалки (набивки). Набивка имеет свойство быстро исчезать без регулярной тренировки, а вот привычка бить так, как будто нога - это бесчувственное бревно остается. В результате очень легко получить серьезную травму. Техника муай-тай делает бойца зависимым от регулярных, очень специфических тренировок, что не приемлемо для боевой техники, которая должна быть эффективной и малозависимой от условий жизни и тренировок.

Подытожим вышеизложенное: **"Техника ударов ногами, предназначенная для реального боя, должна позволять бойцу вести эффективный бой вне зависимости от наличия набивки (сюда же можно отнести растяжку)"**. Хотя, с моей точки зрения, и то, и другое иметь желательно).

У тайландского бокса есть еще одна особенность. Это высоко специализированное спортивное единоборство, предназначенное исключительно для ведения боя один на один. В результате чего техника крайне бедна. Если не считать удары коленями, то в этом единоборстве используются практически только два удара, передний и круговой, нет ударов в сторону и назад. Чтобы вести групповой бой боец муай-тай будет вынужден каждый раз поворачиваться лицом к очередному противнику, что не всегда возможно (из-за недостатка времени, в случае если боец скован

одним из нападающих, из-за наличия мешающих предметов на местности и т.д.)

Формируем еще одно правило для реальной техники боя ногами: **"Техника должна быть максимально разнообразной, чтобы обеспечить бойцу возможность действовать в любых условиях"**.

Подытожим все наши выводы. В наших Российских условиях техника боя ногами для драки или войны должна отвечать следующим требованиям:

1) отсутствие резкого одергивания ноги после удара;

2) возвращать пробившую ногу в исходное положение не рационально и даже вредно;

3) опорную ногу все время необходимо держать слегка согнутой и прочно стоящей на земле;

4) основу техники реального боя должны составлять удары с проносом;

5) положение корпуса во время удара ногой может быть произвольным и определяется только боевой ситуацией;

6) при выполнении ударов движение в коленном суставе минимально или полностью отсутствует;

7) при ударе колено должно подниматься ровно на столько, на сколько надо и ни сантиметром выше;

8) ножные удары не должны привязываться к каким-то исходным, стандартным положениям;

9) выстраивание корпуса, бедра и ноги в одну линию усиливает удар;

10) техника ударов ногами, предназначенная для реальной драки, должна позволять бойцу вести эффективный бой вне зависимости от наличия набивки и растяжки;

11) арсеналу ударов необходимо быть максимально богатым.

Теперь переходим непосредственно к бузовской ножной технике. Она не просто отвечает всем выше приведенным требованиям, а перекрывает их с запасом, т.к. кроме них, в соответствии с системными бузовскими правилами, выполняет еще и условия непрерывности, т.е. отсутствие мертвых точек (см. др. наши статьи) и простоты освоения.

Бузовская техника проста для освоения, но очень сложна для описания. Поэтому, мы дадим описание ее упрощенной модели, которая дает хорошее представление о бузовском подходе к ударам ногами.

Все многообразие бузовской ножной техники рождается из трех движений: двух основных - это "запашка" (все удары направленные внутрь) и "отмашка" (все удары направленные наружу), а также одного вспомогательного - "пинок" (движение направленное от себя). Пинок является вспомогательным, т.к. включает в работу колено, что снижает надежность техники.

Упрощение, используемое в модели, будет заключаться в разделении запашки на внутренний (***рис. 4***) и круговой (***рис. 5***) удары, а отмашки на наружный (***рис. 6***) и обратный круговой (***рис. 7***) удары. Такое разделение, характерное для всех восточных единоборств, в бузе отсутствует. Это не значит, что в ней одним словом называют два разных удара, бузник выполняет эти внешне очень разные движения по внутренним ощущениям, воспринимает их как одуманные. Это связано с бузовской особой техникой выполнения этих ударов. Мне при поставленной технике восточных единоборств, потребовался год, чтобы разобраться, как это делается. Очень сильно мешали старые навыки и устоявшиеся взгляды на способы выполнения ударов ногами

Вышепоказанные удары выполняются за счет движения в тазобедренном суставе, при минимальном или полном отсутствии движения в колене. Они выполняются по петлеобразной траектории, что позволяет избежать мертвых точек. Трансформируя эту траекторию при необходимости, накладывая

на нее пинок, мы можем получить любой необходимый нам удар ногой.

Приведем несколько примеров. Запашка и отмашка в чистом виде, предназначены для атаки с боку. Если нам необходимо ударить перед собой вытягиваем траекторию этих ударов в вертикальной плоскости. На ***рисунке 8*** показан удар снизу прямой ногой, получаемый из внутреннего или наружного удара. Им можно атаковать пах или колено стоящего противника. Если необходимо ударить в живот, то удар выполняется согнутой ногой (***рис. 9***) движения в колене в момент удара нет. При необходимости таз подается вперед. Если надо выполнить толчковый удар, то вынос прямой ноги, соединяем с подачей таза в удар (***рис. 10***). Траекторию внутреннего или наружного удара можно трансформировать так, чтобы получился удар сверху (***рис. 11***). Им можно атаковать бедро стоящего противника или произвести добивание после броска. Во всех вышеприведенных ударах движение в колене отсутствовало, в соответствии с правилами для любой работы ногами, но уже отмечалось, что никакого абсолютного запрета на него нет.

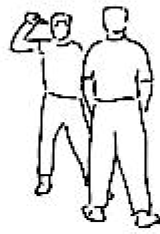
Если положить пинок на вытянутую в вертикальной плоскости траекторию кругового и обратного кругового ударов, то получаются удары похожие на каратистский еко-гери-искоми (***рис. 12*** и ***рис. 13***). А если использовать начальную восходящую часть вытянутой в вертикальной плоскости траектории обратного кругового удара и наложить на нее пинок, то получим удар похожий на каратистский ушира-гери (***рис. 14***). Сравнение с восточными единоборствами здесь делается, чтобы показать, что, используя бузовской подход, можно получить любой удар существующий в восточных единоборствах, а при желании еще и много других, при этом все они по своей внутренней структуре всегда будут или запашкой или отмашкой.

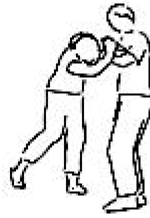
Запашка, отмашка и пинок - это не столько техника ударов, сколько принципы боевой работы, освоение которых позволяет бойцу выполнить любой максимально соответствующий конкретной боевой ситуации удар ногой.

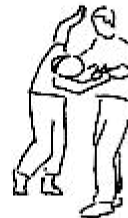
Тех, кто прочитав эту статью решил, что он понял, что из себя представляет бузовская техника хотелось бы предостеречь. Если вы попытаетесь применить эти удары в спарринге, то, скорее всего, разочаруетесь. Противник будет легко ловить вас за ноги, т.к. есть удары, и есть правильные способы их использования, которые необходимо знать. Бузовская техника вне бузовской системы ведения боя, может быть использована крайне ограниченно. В русском боевом искусстве работают не удары, пинки и броски, а система в целом.

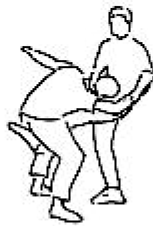
Попробуем пояснить это на примере не связанном с рукопашным боем. Как-то по телевидению прошла передача, созданная компанией "BBC" и посвященная технике второй мировой войны. В ней сравнивался немецкий танк "Тигр" и русский "Т-34". Сравнение шло примерно так: у "Тигра" пушка превосходит пушку "Т-34" по дальнобойности и по используемой оптике; броня и сборка танка "Тигр" были более качественными (показывают броню "Т-34" времен второй мировой войны, с перекошенными заклепками, и с отверстием, где эта самая заклепка вообще не была поставлена); у "Тигра" двигатель был мощнее; ходовая часть обеспечивала более плавное движение; для экипажа были созданы более комфортные условия и т.п. А в заключении говорится следующее: "в целом же русский танк "Т-34" по своим боевым характеристикам значительно превосходил немецкий "Тигр"!" Вот так.

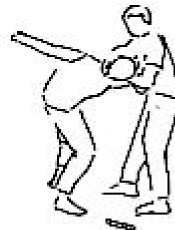
Русский "Т-34" по частям уступал "Тигру", а в целом превосходил. Это есть пример русского боевого искусства, которое состоит из более простых, в сравнении с другими единоборствами, а значит более надежных и легких в освоении частей, взаимодействие которых организовано особым образом, по-русски, что позволяет иметь преимущество над всеми этими другими единоборствами.

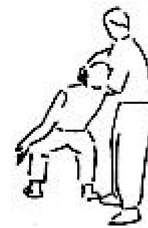

1


2


3

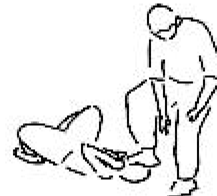

4


5


6


7


8


9